

山西
经济出版社

保健诀窍



家庭消费宝库

符格娥 编著

BAOJIANJUEQIAO

员也是一本很好的参考书。

由于编者才疏学浅，水平有限，不妥之处在所难免，诚望广大读者不吝赐教，批评指正。

我们谨通过此书祝愿读者健康长寿幸福！

编 者

1992年6月



目 录

第一章 健康与长寿	(1)
第一节 什么是健康.....	(1)
第二节 定期健康检查.....	(2)
第三节 人寿几何.....	(3)
第四节 怎样健康长寿.....	(4)
第二章 性生活在保健中的作用	(7)
第一节 夫妻性生活和谐能长寿.....	(7)
第二节 适度性生活对健康有益.....	(7)
第三节 如何改善性生活.....	(9)
第三章 日常生活保健	(13)
第一节 生活模式与健康	(13)
第二节 饮食有方	(14)
第三节 穿着艺术	(15)
第四节 居室卫生	(17)
第五节 睡眠充足	(19)
第六节 戒烟戒酒	(21)
第七节 美容保健	(22)
第八节 广交朋友	(23)
第四章 心理保健	(25)
第一节 心理因素对机体健康的影响	(25)
第二节 如何克服紧张和压力	(26)
第三节 如何减少烦恼	(27)
第四节 如何对付不良情绪	(28)
第五节 如何解除焦躁情绪	(30)
第六节 如何控制愤怒情绪	(31)
第七节 如何保持精神愉快	(32)
第八节 如何摆脱恶梦纠缠	(33)
第九节 怎样控制发脾气	(34)
第十节 怎样摆脱忧郁心情	(35)
第十一节 怎样战胜孤独	(36)

第十二节 笑有益于健康	(37)
第十三节 疏泄、冥想心理疗法	(38)
第五章 运动保健	(40)
第一节 运动带来青春活力	(40)
第二节 中老年人怎样从事体育运动	(41)
第三节 慢性支气管炎和肺气肿的体育疗法	(44)
第四节 高血压病的体育疗法	(45)
第五节 冠心病的体育疗法	(46)
第六节 慢性胃肠病的体育疗法	(47)
第七节 胃下垂的体育疗法	(48)
第八节 颈椎病的体育疗法	(50)
第九节 肩周炎的体育疗法	(51)
第十节 驼背的体育疗法	(52)
第十一节 慢性腰背痛的体育疗法	(53)
第十二节 腰腿痛的体育疗法	(54)
第十三节 偏瘫的体育疗法	(55)
第十四节 慢性前列腺炎的体育疗法	(56)
第十五节 习惯性便秘和慢性腹泻的体育疗法	(57)
第十六节 痔疮的体育疗法	(58)
第十七节 静脉曲张的体育疗法	(59)
第十八节 固齿锻炼	(59)
第十九节 自我按摩保健法	(60)
第六章 饮食保健	(63)
第一节 吃饭的科学	(63)
第二节 喝水的科学	(65)
第三节 健体抗衰的食物	(67)
第四节 饮食疗法的作用	(68)
第五节 哮喘病的饮食疗法	(69)
第六节 慢性支气管炎的饮食疗法	(69)
第七节 高血压病的饮食疗法	(71)
第八节 动脉硬化的饮食疗法	(73)
第九节 冠心病的饮食疗法	(74)
第十节 溃疡病的饮食疗法	(76)
第十一节 胃痛患者的饮食疗法	(77)
第十二节 胃下垂的饮食疗法	(78)
第十三节 肝病的饮食疗法	(79)
第十四节 糖尿病的饮食疗法	(82)

第十五节	肾脏病的饮食疗法	(84)
第十六节	尿路结石的饮食疗法	(87)
第十七节	风湿性关节炎的饮食疗法	(88)
第十八节	便秘的饮食疗法	(88)
第十九节	癌症的饮食预防和治疗	(89)
第二十节	一些天然食物的保健与疗效	(91)
第二十一节	不同职业的食物选择	(95)
第七章	预防保健	(98)
第一节	感冒的预防	(98)
第二节	支气管炎的预防	(99)
第三节	肺气肿的预防	(100)
第四节	肺心病的预防	(100)
第五节	高血压病的预防	(101)
第六节	动脉硬化的预防	(101)
第七节	冠心病的预防	(102)
第八节	脑中风的预防	(103)
第九节	胃炎的预防	(104)
第十节	胃和十二指肠溃疡的预防	(105)
第十一节	肝炎的预防	(105)
第十二节	肾炎的预防	(106)
第十三节	肾盂肾炎的预防	(106)
第十四节	胆结石的预防	(107)
第十五节	泌尿系结石的预防	(107)
第十六节	糖尿病的预防	(108)
第十七节	癌症的预防	(109)
第十八节	职业病的预防	(111)
第八章	医药保健	(121)
第一节	服药要掌握好最佳时间	(121)
第二节	中老年常见病及其防治	(122)
一、	慢性支气管炎	(122)
二、	肺炎	(123)
三、	肺气肿和肺心病	(123)
四、	高血压病	(124)
五、	冠心病	(125)
六、	脑血管病	(126)
七、	胃炎	(128)
八、	消化性溃疡	(128)

九、胆囊炎·····	(129)
十、肝炎·····	(129)
十一、便秘·····	(130)
十二、腹泻·····	(130)
十三、老年神经症·····	(130)
十四、震颤麻痹综合症·····	(131)
十五、前列腺增生症·····	(131)
十六、尿路感染·····	(132)
十七、尿失禁·····	(132)
十八、糖尿病·····	(133)
十九、颈椎病·····	(133)
二十、肩关节周围炎·····	(133)
二十一、老年性白内障·····	(134)
二十二、老年性痴呆·····	(134)
二十三、皮肤瘙痒症·····	(134)
二十四、老年性阴道炎·····	(135)
二十五、早期发现早期治疗癌肿·····	(135)
第三节 防治常见中老年病的西药·····	(137)
第四节 防治常见中老年病的中成药·····	(148)
第五节 中老年人家庭常备药物·····	(156)
第九章 防治常见病的单方验方·····	(158)
第一节 治支气管炎方·····	(158)
第二节 治气管哮喘方·····	(159)
第三节 治肺气肿方·····	(160)
第四节 治肺炎方·····	(160)
第五节 治感冒、流感方·····	(160)
第六节 治咳嗽方·····	(161)
第七节 治喉炎、咽炎、扁桃体炎及声哑方·····	(162)
第八节 治牙痛方·····	(164)
第九节 治面神经麻痹(口眼歪斜)方·····	(164)
第十节 治失眠方·····	(165)
第十一节 治高血压病方·····	(165)
第十二节 治冠心病方·····	(166)
第十三节 治消化不良方·····	(167)
第十四节 治恶心、呕吐方·····	(168)
第十五节 治胃痛、胃炎方·····	(169)
第十六节 治胃及十二指肠溃疡方·····	(170)

第十七节	治消化道出血方·····	(171)
第十八节	治肝炎方·····	(171)
第十九节	治肝硬化方·····	(172)
第二十节	治胆囊炎和胆结石方·····	(173)
第二十一节	治老人尿多和尿路结石方·····	(173)
第二十二节	治便秘、尿闭方·····	(174)
第二十三节	治腹泻方·····	(176)
第二十四节	治糖尿病方·····	(177)
第二十五节	治肩、臂、腰、腿痛方·····	(178)
第二十六节	治风湿性关节炎方·····	(181)
第二十七节	治痔疮方·····	(181)
第二十八节	治妇女子宫脱垂方·····	(182)
第二十九节	治癌症方·····	(183)

第一章 健康与长寿

第一节 什么是健康

世界卫生组织对一个人如何才能算得上健康作出了最新定义，即：一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。

躯体健康，一般指人体生理上的健康，指身体各个器官的功能、各种生理活动指标都是正常的，并能有效地抵制各种疾病的侵袭，能适应自然环境的变化。

心理健康是指自我感觉良好，情绪稳定，积极性情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡，能自尊、自信、自爱且有自知之明，能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎与信任。对未来的生活有明确的人生奋斗目标，有理想和事业的追求，有高度的乐观主义精神，有较大的心理容量，能经得起各种困难、挫折、打击、逆境和不幸，能自我控制、自我调节，生活得轻松自如、幸福愉快，能切合实际地不断进取，为社会、为人类发挥能力，多做贡献。

社会适应良好，应变能力强，心理活动和变化为他人所理解，为大家所接受。可以说，会不会笑是衡量一个人能否对周围环境适应的尺度。

道德健康，最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念。

世界卫生组织最近提出的人体健康的具体标准是：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作的压力，而且不感到过份紧张疲劳。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

3. 善于休息，睡眠良好。

4. 应变能力强，能适应环境各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当，身材匀称，站立时，头、肩、臂、臀位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁，无龋齿，无空洞，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路感觉轻松。

这十条标准是就一般情况和普遍性而言的，但对不同年龄的人，应有不同的要求。

因此，世界卫生组织又把年龄做出如下分期：44岁以前的人被列为青年；45~59岁的人被列为中年；60~74岁的人为较老年（渐近老年）；75~89岁的人为老年；90岁以上的人为长寿者。

第二节 定期健康检查

对于任何疾病，早发现、早诊断、早治疗是很重要的，对于中老年人易得的一些疾病，更应如此。因为中老年人在患病初期往往症状和体征可能不明显，表现得也不典型，常常不能引起人们的重视，因此，中老年人应每年定期去医院检查身体，是早期发现疾病进而早期治疗的积极而有效的措施。

健康检查应包括以下项目：

1. 身高、体重、血压等一般情况的检查。
2. 对内科、外科、耳鼻喉科、眼科（视力、眼底不可少）、神经科等，都需要进行全面的检查。女性还应进行妇科检查（宫颈涂片检查不可少）。
3. 各种辅助检查，包括血、尿、大便、痰的常规检查以及血沉、大便潜血检查，尿、痰找癌细胞、尿糖、血脂、肝功能、胃功能检查、胸部透视或拍片，查心电图、肝胆脾超声波检查等。如有必要，还应进行肺功能检查、消化道钡餐透视或拍片、胃镜、乙状结肠镜、气管镜、超声心动图、B超、脑电图、同位素扫描、CT检查等。除以上检查项目外，还可由医生决定增加其他项目。

验尿能发现糖尿病、肾病和各种感染。

验血能帮助医生判断好些生理状态和病症，如高胆固醇浓度、高尿酸浓度、糖尿病、潜伏期梅毒、肾衰和甲状腺病症。

医生能从胸部的X线照片发现肺结核，也能诊断肺癌，也能显现肾、膀胱、尿道和胆等器官里存在的石头，尽管它们还没有症状。

医生会给年纪40岁以上的病人测量心电图，不过，心电图正常的人，并不意味着能长命百岁。

扫描有助于发现生长在脑、肺、肝、肠和乳房等器官上的肿瘤。它的性能非常准确，只是费用很昂贵。不过，即使扫描了全身各处都没有发现异常之处，也并非意味着癌细胞不可能躲在身体某处开始生长。扫描之后六个月，癌症仍有可能冒出来。

尽管现代科学发达，发明了各种精确的检验方法，一般人已有可能接受详细的健康检查，但是健康检查是有局限性的，没有一种健康检查，不管是多么彻底和全面，能防止一个看来正常和健康的人突然死亡。心脏猝死、脑溢血和肺严重感染，都会使人突然死亡。有时候，生长在肝脏等处的肿瘤破裂，也会使人当场丧命。脑部的异常血管破裂，更是许多人即刻死亡的原因，要防止这些急症的发生，一般的健康检查并不能发挥多少作用。即使医生刚给你检查了身体，证实你身体健康，也不要因此恣意狂欢，因为你要这样做随时都可能送了性命！请珍惜生命，随时注意保健。

第三节 人寿几何

自然界赋予各种生物的寿命是不同的,不论是哪种生物,总是避免不了生、老、病、死的规律,人类也不例外。然而,人类不同于动物的特点是能够延长寿命。

人到底能活多少岁?预测人寿上限的方法目前已知有三种:

1. 性成熟期(14~15岁)的8~10倍,即110~150岁;
2. 生长期(20~25岁)的5~7倍,即100~175岁;
3. 细胞分裂次数(50次)乘平均每次分裂周期(2.4年),即120岁。

三者中以后者较为准确、合理,因系以实验研究为依据的,并非推理所得。

从以上三种方法推算的人寿上限均已超过百岁。人体如果不因疾病、外伤或意外事故而致死,其自然寿命至少可以达到110岁,平均年龄可以达120~150岁,真正的自然衰老则在100岁以后。

据查,明代(1368~1644)武林冷谦,字启敬活到150多岁。

1984年,新疆英吉沙县维吾尔族有一老人(男)名叫地沙拉伊,年135岁。

秘鲁有一位老人汤姆士·肯塔艾华,在1987年春,年已142岁。

1987年山西省有一老妇梁秀英,年132岁。

1988年,伊朗有一位农民,年130岁。

1988年,伊拉克埃纳拉市有一位寿星,终年127岁。

究竟谁是世界上最长寿的人?有人说是英国的弗姆·卡恩,他活了207岁;有人说是日本的满平,他活了242岁;也有的说是中国的李庆远,他活了256岁;还有的说是中国的慧昭和尚,他活了290岁。据《中国名人大辞典》记载:“慧昭自言姓刘,为唐鄱阳王休业之曾孙,年已290岁。广求为弟子,遁去,不知所终。”又据《历代高僧卒年表》记载:“慧昭,男,公元526年生,816年卒,终年290年。”看来,在尚未发现更高寿的人之前,世界长寿冠军慧昭莫属,即世界长寿冠军在中国。

虽然,当前绝大多数人的寿命没能达到100岁以上,但随着社会经济的发展,人民生活水平的不断提高,生活环境和医疗卫生条件的不断改善,百岁老人将日趋增多,人类的平均寿命将越来越长。

据1987年统计,日本国民人均寿命男性为76.61岁,女性为81.39岁,为世界长寿国之首;其他国家依次为冰岛、瑞典、荷兰和瑞士。我国建国前人均寿命仅为35~40岁左右,因此有“人生70古来稀”的说法。而现在人均寿命已提高到近70岁(女性为69.5岁,男性为66.9岁),百岁老人已非罕见。

按照联合国有关机构的决定,60岁以上的人称为老年人;60岁以上老年人占总人口10%以上,或65岁以上老年人占总人口7%以上的国家和地区,称为“老年型国家或地区”。目前我国的老年人(60岁以上)有九千万,本世纪末将达到一亿三千万,占总人口11%,从而成为联合国认定的“老年型”国家。

第四节 怎样健康长寿

按科学论断，人有三个年龄，即自然年龄、生理年龄和心理年龄。我们通常所说的“××岁”，指的是自然年龄。

决定人的寿命长短的主要因素并不在自然年龄，而在于生理年龄与心理年龄。有人年逾花甲，肤色有泽，步履轻盈，俗称“老来少”；有的人虽年纪轻轻，却见老态，一脸憔悴相，生来病缠身。之所以产生这一“反差”，是因为生理年龄、心理年龄在起作用。

生理年龄对人的寿命至关重要。何谓生理年龄？这里主要指人的身体外表与内脏器官的生理状况。

在生命过程中，心理年龄的作用不容忽视。科学检验证明，一个老人如能乐观豁达，兴趣广泛，乐于钻研，就可以保持旺盛的精力，就可以做到长寿。

人的自然年龄是无法控制的。但生理年龄与心理年龄却是可以控制的。所谓“健康的体魄寓于健康的精神”，说的就是这个道理。

人人都希望自己能健康长寿，可是，却不是每一个人都能如愿以偿的。现代医学的发展已揭示了这样一个真理，如果你没有遗传病和先天性缺陷，那么，健康长寿就已经掌握在你的手中。世界卫生组织最近宣布，每个人的健康与长寿百分之六十取决于自己，百分之十五取决于遗传因素，百分之十取决于社会因素（如安定与动荡等），百分之八取决于医疗条件，百分之七取决于气候（如酷暑或严寒）等影响。

根据有关研究资料，提出如下健康长寿十六要素，希望能引起你的注意。

1. 家庭生活愉快、和谐：人一生中的大部分时间在家，所以处理好家庭成员之间的关系，使家庭生活愉快、安逸、和谐美满，家人互相关心，团结和睦，夫妻恩爱，精神愉悦，可以增寿。

2. 生活目标明确：许多人，特别是年轻人，并不了解自己生命的真实价值，他们缺乏一个明确的生活目标。过一天，算一天，生活平庸、乏味，这样就可能滋长许多有害于健康长寿的恶习。如果你树立了一个明确的生活目标，想当一名作家、艺术家、歌唱家、医生、工程师、科学家等等，这样你就会为之而努力奋斗，那么，你的生活就会变得充实而富有意义。

3. 心胸宽阔：凡长寿老人都有一个共同的特点，就是心胸宽阔，不嫉贤妒能，不斤斤计较，不为一点点琐事而暴躁或烦恼，有了宽阔的胸怀，就有了开朗的性格，待人处事，宽宏大量，不会抑郁和沉闷，不易伤感和忧愁。要善于保养精神，善于调节自己的情绪，遇到挫折、忧伤等有害情绪时，应立即转换心境，加强自我意识调节，保持安定。微笑地工作着、生活着，“穷亦乐，通亦乐”，达观地看待名利得失，使自己安静下来，规律和乐观地生息，那么，康寿必然钟情于你。

4. 高尚情操、广泛兴趣和爱好：用高雅的兴趣和爱好来陶冶自己的志趣，创造良好的心境，培养高尚情操。“不会休息也就不会工作”，这一句话是健康的哲理名言，有

张有弛，劳逸结合，方能保证机体良好的运转。在紧张工作之余，从事一些业余兴趣活动，是消除疲劳的有效良方。如静坐、看书、看花玩水、浇花养性、登高观山、垂钓、乐器、唱歌、写诗、棋类等等都是增进身心健康的理想项目，可使生活丰富多采，充满生机，延缓衰老。如果每年再能度假远游一次，可以延长寿命。

5. 人际关系良好：性格较温和，能与人保持和睦、表情适中、办事切合实际的人，要比具进攻型性格、与人经常发生冲突、做事心血来潮的人寿命长。

6. 生活环境良好：人类生活环境应有绿色的空间和新鲜的空气。因为生活在这绿色的树木花草环境里，视野所及春意盎然，一片生机，故而胸襟开阔，身体自然健康。住在山顶或半山腰、乡村、小城镇的人，要比住在城市、大城市的人寿命长。

7. 工作量适当、工作满意：人每天必须有适当的工作量，因为一旦停止工作，人体的生理机能就开始退化，这样将严重地影响人身心健康的发展。如果一个人工作量适当，对自己的工作又感到满意，便可以加寿。

8. 生活规律：生活要有规律，使体内各部机能和体外环境达到高度统一和谐。人体作为生物钟是在极规则的节律下运转的。为此，必须在饮食、睡眠、学习、工作以及各种生活制度方面养成一种定时、定量的规律性，并保持始终，这将形成良好的条件反射，保证各种生理功能发挥最佳效应。即便是排便活动，亦应如此，这就可避免习惯性便秘的形成，保持大便通畅，减少许多肛门直肠疾病的发生。

9. 生命在于运动：体育锻炼或体力劳动都是增强体质的有效措施，也是防病强身之道，它能增强人体的免疫功能和抗病能力。慢跑、骑自行车、游泳、太极拳等等都是理想的锻炼项目。一般每周至少有3~5次以上的锻炼，每次若锻炼20~30分钟，并持之以恒，以加强脏器功能，坚骨丰肌，通畅血脉，延缓各部机能衰退，可以增寿。

10. 节制饮食、合理营养：必须牢记切勿饮食过量，只要营养成分适量且均衡，就足以充分供给身体活动所消耗而需要的营养。现代医学充分证实，合理饮食是长寿之本。日本学者黑岩东五指出：合理饮食是每餐吃八分饱，各餐主食、副食各半，主食宜糙米黑面，副食宜采取1:1:3比例，即动物蛋白为1，植物蛋白为1，蔬菜水果为3。动物蛋白有鸡、鸭、鱼、肉；植物蛋白为黄豆及各种豆制品；蔬菜宜有色和无色蔬菜搭配，加上一些海藻、海带类食物。不同年龄比例可适当调整，一般青少年可取1:1:1或1:1:2比例，老人可取1:1:4比例。多饮脱脂乳或低脂牛奶，多吃高纤维食物者，定可增长寿命。

11. 讲卫生：年年岁岁，入厨首先净手，饮前便后洗手，餐桌案板常擦，衣服被褥常洗，屋里屋外常扫，讲究卫生，干干净净，有利于健康长寿。

12. 戒烟戒酒：严重吸烟饮酒者，缩短寿命。

13. 一个孩子好：一对夫妇有多个15岁以下的孩子，加上工作又十分忙繁，一天下来很劳累，比起只有一个15岁以下孩子的人来可能要缩短寿命。因为多子女使他们思想、精神和经济负担太重。

14. 寿命也可以遗传：我们假定人的平均年龄为71岁，如果你的父母是在71岁以上年龄死亡的，你就可能会增加寿命；反之，你的父母在低于71岁死亡（不是死于意

外事故)的,你就可能会减少寿命。

15. 社交活动:参加家庭聚会、跳舞、体育活动、职业联合会或探亲访友等社交活动越多,他们的死亡率就越低。

16. 定期检查身体:最好半年检查一次,处病不惊,自我控制情绪,若有疾病,坦然置之,切忌忧愁、焦急,以缓解和消除病痛,但要认真治疗。在预防疾病的同时必须对疾病做进一步的认识,以便更好地医治疾病,而不只是单纯地控制疾病。

第二章 性生活在保健中的作用

第一节 夫妻性生活和谐能长寿

结婚之后，在夫妻间的各种联系中，夫妻间的性关系是一种不可忽视的联系。性生活的和谐幸福在维系和加深夫妻感情、巩固婚姻、巩固家庭生活、促进身心健康、延长寿命等方面起有重要作用。调查表明，婚姻关系良好的夫妇，平均寿命比单身及鳏寡者长。美国加利福尼亚大学的研究人员对 7651 名成年美国人进行调查研究时发现，除了吸烟、喝酒等其他因素引起男人的短寿之外，不同妻子一起生活是造成男人短寿的一个重要原因。他们还发现，同不是配偶的其他人（包括孩子、父母或不是亲属的人）一起生活的男人，其寿命状况并不比独身生活的男人好多少。没有同丈夫一起生活的女人也有早亡率增高现象。据报道，澳大利亚由于结婚率或性生活和谐美满缘故，60 年代以来，男女平均寿命一直处于上升趋势。60 年代，澳大利亚未婚男子平均寿命只有 51.9 岁，离婚男子平均寿命为 64.7 岁，而结婚男子平均寿命 67.6 岁，女子为 74.2 岁。70 年代，男子平均寿命上升到 70.8 岁，女子为 77.8 岁。1989 年，男子平均寿命达 73.3 岁，女子为 79.6 岁。固然人的寿命是多种因素决定的，但也不能排除性生活因素。这是因为有规律的和谐的性生活，不仅可给人带来精神上的愉悦，而且可以使因衰老体内性激素下降的速度得以减缓，使生殖器官退化性改变减慢，各附属性腺分泌物排除通畅，减少了生殖系统疾病的发生；使男子患前列腺炎、精囊炎等的机会减少。在女性，可使妇女的性周期活动比较规律，绝经期症状轻微，患妇科疾病的机会减少。研究表明，女性长期或经常地性生活不和谐，不能获得性满足，久而久之，不仅可导致盆腔慢性瘀血，而且可造成盆腔脏器发生慢性营养性障碍，从而引起月经失调、月经过多、白带增加、腰酸腿痛、易疲劳等许多妇女病。同时，由于长时间心理上的不平衡，还会引起神经衰弱症状，出现神经系统失调的各种表现，如头痛、失眠、易怒最为多见。久之还会发展成各种心因性性功能障碍，并造成恶性循环。在男子也会发生类似的情况，只是症状多较轻微，但出现心因性性功能障碍者却不少见。性生活的不和谐、不适度，会使生理上、心理上各种疾病发生，因此必然影响健康长寿。

第二节 适度性生活对健康有益

性生活和穿衣、吃饭一样，是人类日常生活不可缺少的一部分。实践证明，经常

过着满意性生活的夫妻，常表现得精力充沛，性情开朗，遇事拿得起放得下，无论在工作还是在学习中，常常显得浑身是劲，自我感觉年轻。因为性活动能给人生活上增添活力，也使人的生命富有刺激与兴奋，所以性生活不仅对青年人、中年人健康有益，特别对老年人更有益。和饮食一样，老年人不但需要饮食，可从饮食中享受到乐趣，老年人仍需要也仍可有性生活，从性活动中享受乐趣，每一次房事都有新的经验与新的发现，第一次和第一千次都不会完全相同。

当然，老年人的性功能和生殖能力随着年龄的增长而逐渐减退，性生活的次数有所减少，激起性欲达到高潮的时间可能有所延长，性高潮时的生理现象也不如年轻人明显，男子可能没有射精，妇女可能阴道与子宫收缩的次数减少，但由于已往生活的经验、心理活动的影响，神经条件反射的建立，已在大脑皮层中留下痕迹，所以即使性激素分泌减退，仍会保持对性生活和“爱”的需求，仍可有正常的性生活，在生理上和心理上达到满足。

1971年美国杜库大学曾对年龄在66~71岁的261名男性与241名女性进行了调查，结果表明，对性生活有兴趣的男性为90%，女性为50%。1979年日本京都大学调查了全国三个地区的500名老人，有性欲的老人男性为92%，女性为52%。我国曾对951名60岁以上老人的调查结果为：有性欲的60~65岁组为66.5%，65~70岁组为50.2%，70~75岁组为28.8%，75~80岁组为17.6%，80~85岁组为8.6%。以上资料表明，老年人仍有性生活需要，如果夫妻关系和谐，双方都对性有兴趣，可一直维持到七八十岁以上。

男子到了老年，虽然精子的形成和雄激素的分泌逐渐减少，但精子的产生却没有停止，甚至在七八十岁之时，仍然产生精子，只不过数量要少一些，发生性冲动的频率要下降一些。然而，根据体质和年龄，有节律地适当进行性活动，有利于老年人的身心健康。正如中医医学所认为的那样：“男女组成，犹天地相生，天地得交会之道，故无终竟之限。”由此可以说，老年人性生活正常与和谐是医治老年疾病，延缓衰老的“有效药方”。久鰥的男子易发生阳痿，没有性生活的老年妇女阴道萎缩较明显。性活动也是另一种形式的运动，是解除精神紧张的最佳良药，事实上大多数中年人和部分老年人，性活动是他们主要的运动。有些医生观察，一个人保持性活动，关节炎则不会变严重和发生意外。据称性活动时会产生一种荷尔蒙（激素），阻止关节退化，因此有利于关节炎患者。美国一位性专家舒曼说，性活动还有益于心脏。一个性满足的夜晚，是天然的镇定剂，可疏散压力，松弛身心，睡得香甜安祥，解除疲劳，第二天感到精神焕发。老年人的性生活，它不仅是在性欲上的满足，更主要的是一种感情上的安慰与欢乐。老年男女双方通过性生活的和谐感觉和相互间的需要，可以消除孤独感，给他们带来生活的乐趣，使他们真正感受到生活中的天伦之乐。同时在相爱的人交媾时会产生异常的巨大心理冲动，从而激发机体的全部活力，有益于老人的身体健康。但如果杜绝了老年人正常的性生活，则会给老年人在生理上、心理上都带来巨大的损害。唐代医学家孙思邈在《千金要方》中曾明确指出：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”由此可见，孤独寂寞的生活会使老年人寿命缩短，

而相亲相爱的老年夫妇生活则有助于长寿。

当然，性活动要有所节制。那么每周房事几次才算合适呢？实际上没有统一的标准，因人而异，它会随双方的年龄，结婚的年限，以及健康状况而有所变化。但可以这样确定：不管每周性交几次，只要第二天早晨醒来时，双方都不感到体力支持不了，照样和平时一样舒适就行。每个人可根据这一原则来安排自己的性活动。研究认为，一般来说老年男子性活动最适当的频率是：60~64岁，平均每周0.7次；65~74岁，平均每周0.4次；75~79岁，每周0.3次。中医认为，善于节制性活动，可使肾精经常盈满，以化血生髓，充骨养脑。如果房事不节，过于频繁，就要耗伤肾精，以致命门大衰，加之思虑、忧郁、孤独或惊恐，也就容易发生老年“阳痿”。老年夫妇应该“重情不重欲”，“情致上，性偶而为之”。当然也有人认为，射精对人体不会有什么害处，但强调要有所节制。总之，中老年人对待性生活，要以自我感觉为准，以适度为宜。

第三节 如何改善性生活

夫妇之间在性行为过程中是存在一定差别的。了解这些差别，并恰当地缩小这些差别，有利于夫妻生活质量的提高，使性生活得以改善。这些差别主要体现在以下几个方面：

1. 性兴奋期：一般说来男子的性欲唤起较女性更容易些，其冲动的产生与进展速度皆比女性快。女子在婚前，一般说来性欲多较模糊而不明确，直到结婚性生活开始后，其性欲才逐渐明朗化并得到充分发展。女子性冲动的激发一般比男子稍缓，激发所需时间也略长。男子性欲往往集中于生殖器官，表现为阴茎的频繁勃起，性欲的发展是从生殖器官的局部逐步向更为复杂、泛化发展。女性性欲的发展则是从复杂泛化逐步向生殖器官集中；性欲的激发也不象男子那样主要靠局部刺激，而更需要心理和情绪上的高潮以及全身性的良性刺激。

2. 性持续期：由于男子性欲发展较快，如不加控制，数分钟内即可射精，达到高潮。女性的性欲持续期则稍长，如任其自然，在性高潮出现上双方会产生一个时间差。只有通过夫妇间的摸索，积累一定经验之后，相互配合，这一差异才会逐渐弥合。

3. 性高潮期：男子每次性生活一般只出现一次性高潮，并与射精同步。性高潮历时较短，会阴部肌肉收缩为三五次至七八次。女性高潮历时稍长，会阴部肌肉节律性收缩次数较多。女性出现性高潮的形式多样，有的只出现一次，有的可在短时间内间歇出现几次，也有少数人感觉模糊，甚至终生无明确的性高潮体验。

4. 性兴奋消退期：男子在射精后性欲即直线型下降，且在以后一段长短不同的时间内无性欲要求，处于“不应期”状态。女子性高潮过后性欲消退则较缓慢，仍希望丈夫与之温存一段时间，以满足其心理上的需要。另外，研究表明，女性的不应期不明显（有人认为女性并无不应期），在性高潮过后的较短时间内，只要条件适宜，性欲还可重被唤起。

可见，由于夫妇之间存在着上述生理和心理方面的差异，要使夫妻间的性生活和

谐美满，这往往需要一个夫妻齐心合力获得经验、改进体验的过程。下面提出十二条改善性生活的方法可供参考。

1. 增进亲密感。人与其他动物不同，性欲的产生并非单纯的生物本能，而是爱情引发的行为。要知道爱情是婚姻的基础，而爱情不单是肉欲和性爱，而且还有友谊——同情、理解、支持、关怀、慰藉，这是夫妻相处的根本条件，也是完美、和谐的性生活的根本条件。假如把性生活看作为一项孤立的活动，那么只能是一种纯粹的生理上的满足，而不是夫妇之间感情和肉体的交融。倘若无亲密感，彼此感情不和，貌合神离，甚至互相产生猜疑或厌烦心理，则必然性生活不和谐融洽，还可能导致性冷淡。切记良好的性生活自衣服仍穿着时便已开始。欲望的产生依赖于性交前几小时，甚至几天前。有些夫妇作爱时往往对当时的感情过分注意，结果当处于性高潮时双方的性欲就变成了一种生理性的发泄，而毫无浪漫色彩。应加深感情，增进亲密感。而增进亲密感的最好办法是通过拥抱、触摸、体贴、温柔、和缓，也可用亲昵、甜蜜的语言促进妻子性高潮的过程。在性生活过程中，光有男子的主动热情是不行的，妻子应同样用主动的美好语言的交流和抚爱，应该告诉丈夫他所做的是否使你感到舒适和快感。这样，才能使双方都能体验到性感高潮，达到性生活和谐美满。

2. 心情愉快，勿将情绪带入卧室。人在情绪不佳，尤其是在悲伤、恐怖、忧愁、愤怒未消之前，不宜勉强过性生活，否则不但无快感可言，还可能导致性冷淡，甚至伤害夫妻感情。夫妻间有什么争论，要尽早分析其原因，应认识到偶尔对配偶发怒并不说明夫妻关系已经很糟。夫妻间若怒气未消，最好暂时停止性生活。有些夫妻忽视了这点，往往使“性”成为权力之争，倒不是说性生活不能用于结束争论，但如果在争论平息取得谅解后再投入配偶的怀抱则会得到最甜蜜的性满足。

3. 拥抱和亲吻。由于我们目前的文化和风俗，夫妻往往觉得亲昵行为比性交更不好意思，尤其是妇女往往处于被动地位，她们认为自己只要对丈夫的需求作出反应即可，没有认识到自己与丈夫在性生活中扮演着同样重要的角色。妻子总是希望丈夫能成为性生活方面的“专家”，期望他们能够明白自己的需要以及如何使自己获得快感。然而，在性生活的过程中，光有男方的主动热情是不行的，女方应同样地主动，要克服“男尊女卑”的不平等观念。实践证明：女子在性生活中若能采取主动，颇能增强双方的满意程度。不论是丈夫的热烈冲动，还是妻子羞涩的回答，都应该是自然的，而不是矫揉造作的。表达自己的性要求可以是直接的，但更多的则是巧妙的暗示，然而即便是最含蓄的暗示，最微小的性要求表露，也是一种主动的表达，夫妻双方都应该珍爱这种暗示和表露，而发展它。紧紧的拥抱和热烈的亲吻，不仅传递着爱，而且会使性的感觉长久不退。比起那种夫妻间除了正式做爱而平常很少或根本没有身体接触的模式来，这一点显得非常重要。

4. 不断地改变性生活的内涵，正确地表达你的感情和需要。对长期的性满足来说最忌讳的是对性生活的厌烦或性冷淡。假如双方能够不断地创新，不断地改变性生活的内涵，就能避免性生活中的单调和沉闷，尽管有些夫妇表面上说性生活很和谐，而实际上并非如此。由于双方完全不知道对方的需要和喜欢什么，因此，他们几乎无法